

Met ricotta gevulde courgette

concassé riche van tomaat, groene kruiden & citroenzeste

Menugang

Bijgerecht

Aantal personen

4 personen

Bereidingstijd

35 minuten

Benodigdheden

Stoomovens

Ingrediënten

Courgette:

- 2 courgette
- 400 gr ricotta
- peper & zout

Tomatenconcassé:

- 3 middelgrote tomaten
- 1 el kappertjes
- ½ rode ui, gesnipperd

- citroen (liefst bio), sap en – apart -zeste.
- 1 tl tijmblaadjes
- zonnebloemolie & olijfolie
- peper & zout

Garnering:

- groene kruiden, grof gehakt
- citroenzeste

Bereidingswijze

Courgette roosteren

1. Verwarm de oven voor op 220°C circulatiegrill ('Grillen met circulatielucht').
2. Snij de courgette overlangs door en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Besmeer met olie. Meng de ricotta met de tijmblaadjes en peper & zout. Verdeel dat over de uitgeholde courgettehalften.
3. Leg de courgettes op een met bakpapier beklede bakplaat. Activeer stoomstand 1 en doe de bakplaat max 25 minuten in het midden van de oven.

Tomatenconcassé

1. Haal van de ongesneden citroen de zeste eraf, bij voorkeur met een zesteur en anders met een rasp. Hou apart.
2. Snij de tomaten in vier partjes en verwijder het zaad. Snij de partjes in reepjes en vervolgens in blokjes (=brunoise). Meng in een kom met de gesnipperde rode ui, de kappertjes, wat olijfolie en citroensap, peper & zout.

Serveren

1. Leg een halve courgette op een bord, lepel de tomatenconcassé erover, garneer met de gehakte groene kruiden en de citroenzeste.